

גזרים ושומר צרובים עם תפוזים ודבש



מרכיבים:

2 כפות שמן זית כתית מעולה

1 כף דבש

1 ק"ג גזר, קלוף וחתוך למקלות דקים בגודל 5 ס"מ

1 שומר חתוך לפרוסות דקות

1 כף גרידת תפוז

1/2 כפית זרעי שומר כתושים

1/3 כוס מים

1/3 כוס מיץ תפוזים

פלפל שחור טחון טרי לפי הטעם

2 כפות עלי שומר קצוצים / שמיר

הוראות הכנה:

חממו מחבת נון סטיק של GreenPan גדולה. הוסיפו שמן זית ודבש ובחשו היטב.

הוסיפו את הגזר, השומר, גרידת התפוז וזרעי השומר. הקפיצו עד שהפרוסות מצופות היטב בשמן. טגנו במשך 2-3 דקות, הקפיצו מדי פעם, עד שהשומר מתחיל להתרכך.

הוסיפו את המים, מיץ התפוזים, המלח והפלפל. הקפיצו לציפוי כל המרכיבים היטב והחלישו את הלהבה.

כסו את המחבת ובשלו על אש נמוכה במשך 10 דקות עד שהירקות רכים. הסירו את המכסה ובשלו במהירות עד שכל הנוזלים יתאדו.

הגישו מיד, בתוספת עלי שומר טריים קצוצים.